

C. LOS NARANJOS

Octubre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

638 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 47 G.: 9

GUISANTES REHOGADOS  
PEAS WITH OLIVE OIL  
TORTILLA DE PATATA  
SPANISH OMELETTE  
LECHUGA Y MAÍZ  
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA  
FRUIT

13

NO LECTIVO

20

686 Kcal. P.: 11 HC.: 53 L.: 33 G.: 6

PAELLA DE VERDURAS  
PAELLA WITH VEGETABLES  
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN  
SCRAMBLED EGGS WITH POTATOES AND MUSHROOM  
LECHUGA Y PIÑA  
LETTUCE AND PINEAPPLE

FRUTA  
FRUIT

27

701 Kcal. P.: 27 HC.: 25 L.: 46 G.: 10

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)  
POLLO EN SALSA  
CHICKEN IN SAUCE  
LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO  
FRUTA  
FRUIT

7

866 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 40 G.: 10

ESPIRALES A LA CARBONARA CON BACON  
PASTA SPIRALS WITH CARBONARA SAUCE AND BACON  
POLLO A LA CAZADORA  
CHICKEN CHASSEUR  
PATATAS FRITAS  
FRENCH FRIES  
FRUTA  
FRUIT

14

675 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 39 G.: 9

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO  
TORTILLA DE JAMÓN YORK  
HAM OMELETTE  
LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO  
YOGUR  
YOGHURT

21

508 Kcal. P.: 21 HC.: 43 L.: 32 G.: 7

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA  
POLLO BEREBER  
BERBER CHICKEN  
PURÉ DE PATATAS  
MASHED POTATOES  
FRUTA  
FRUIT

28

669 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 39 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
COURGETTE OMELETTE  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
LETTUCE AND RED CABBAGE  
YOGUR  
YOGHURT

1

614 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 28 G.: 4

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE  
WHOLE-WHEAT MACARONI WITH TOMATO  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
HAKE IN GREEN SAUCE  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LETTUCE AND ONION  
FRUTA  
FRUIT

8

543 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 15

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA  
CREAM OF LEEK, POTATO AND CARROT SOUP  
PIZZA MARGARITA  
MARGARITA PIZZA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
YOGUR  
YOGHURT

15

544 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 50 G.: 14

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA  
PUMPKIN CREAM WITH ROSEMARY AND ORANGE  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
BAKED MIXED BURGER  
PATATA ASADA  
ROAST POTATOES  
FRUTA  
FRUIT

22

571 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 39 G.: 9

RECETA FISH REVOLUTION  
TALLARINES CON VERDURAS  
PASTA WITH VEGETABLES  
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO  
ST PETER'S FISH WITH CHIVE MENIER SAUCE  
LECHUGA Y BROTES  
LETTUCE AND MUNGS  
YOGUR  
YOGHURT

29

739 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 6

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS  
RICE WITH VEGETABLES  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
BAKED SALMON WITH HERBS AND LEMON  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
TOMATO AND GREEN PEPPER  
FRUTA  
FRUIT

2

756 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 46 G.: 15

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
BAKED PORK LOIN  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
HELADO  
ICE CREAM

9

802 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 41 G.: 7

LENTEJAS A LA JARDINERA  
VEGETABLE LENTILS  
SAN JACOBO DE PAVO  
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"  
TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
LETTUCE AND SPROUTS  
FRUTA  
FRUIT

16

685 Kcal. P.: 24 HC.: 32 L.: 39 G.: 11

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HARICOT BEANS STEW  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA  
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL WITH APPLE  
TOMATE Y ZANAHORIA  
TOMATO AND CARROT  
HELADO  
ICE CREAM

23

776 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 38 G.: 6

LENTEJAS CON CALABACÍN  
LENTILS WITH ZUCCHINI  
CROQUETAS DE JAMÓN  
HAM CROQUETTES  
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA  
LETTUCE, CORN AND RED CABBAGE  
FRUTA  
FRUIT

30

594 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 32 G.: 8

SOPA DE COCIDO  
TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO  
CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO & BEEF STEW  
REPOLLO  
CABBAGE  
HELADO  
ICE CREAM

3

502 Kcal. P.: 22 HC.: 50 L.: 26 G.: 5

SOPA DE FIDEOS  
NOODLES SOUP  
POLLO A LA MIEL  
CHICKEN AND HONEY  
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES  
SAUTEED VEGETABLES AND SPROUTS  
FRUTA  
FRUIT

10

585 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 31 G.: 7

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES  
RICE WITH CARROTS AND GREEN BEANS  
ABADEJO AL HORNO  
BAKED FISH  
LECHUGA Y MAÍZ  
LETTUCE AND SWEETCORN  
YOGUR  
YOGHURT

17

704 Kcal. P.: 14 HC.: 52 L.: 31 G.: 6

ESPIRALES A LA ITALIANA  
PASTA SPIRALS ITALIAN STYLE  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA  
HAKE DUMPLINGS IN SAUCE  
LECHUGA Y OLIVAS  
LETTUCE AND OLIVES  
FRUTA  
FRUIT

24

530 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 32 G.: 7

CREMA DE VERDURAS  
VEGETABLE CREAM  
GARBANZOS A LA BOLOÑESA  
CHICKPEA BOLOGNESE  
YOGUR  
YOGHURT

31

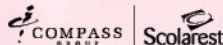
493 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 37 G.: 9

CREMA DE ZANAHORIAS  
CREAM OF CARROTS SOUP  
LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO GRATINADO  
MEAT LASAGNA WITH CHEESE AU GRATIN  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
FRUTA  
FRUIT

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías ( Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.



# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



#### FRUTAS



Albaricoque  
Brea  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Sandía

#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla

Esparrago  
verde  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde,  
Lechuga

Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria

Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

### PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...  
Verduras cocinadas o ensalada  
Carne  
Pescado  
Huevo  
Fruta  
Lácteos

## PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada  
Pasta, arroz, legumbres, patatas...  
Pescado o huevo  
Carne o huevo  
Pescado o carne  
Lácteos o Fruta  
Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**